



Anne Wilson

CASSE- CROÛTE

La vie trépidante d'aujourd'hui nous oblige parfois à user d'imagination pour préparer des plats nutritifs, en un rien de temps.

Casse-croûte vous propose des recettes qui ont du goût, rapides à préparer et qui ne négligent en rien les qualités nutritionnelles que nous recherchons.

Substituts nutritifs délectables, nos recettes de trempettes délicieuses, de hamburgers minute, de pizzas et de pitas conviennent à merveille pour le lunch des enfants en plus d'être la solution parfaite pour les gens pressés!

Qui dit mieux!

FIORÉDITIONS



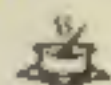
ISBN 88-7525-013-8



9 788875 250133

Précisions utiles

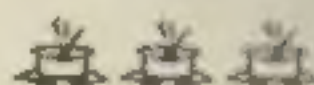
Très facile



Facile



Difficile



Les mesures utilisées sont les grammes, litres, cuillères à café, cuillères à soupe et, moins courantes, les tasses ou bols. Une tasse ou un bol équivaut à 250 ml. Vous pouvez trouver le bol doseur adéquat dans le commerce ou utiliser à la place une tasse avec un contenu de 250 ml. Les traits utilisés dans les recettes sont en moyenne 40 g. Le contenu des boîtes de conserves dans les commerces varie, prenez donc la taille qui s'approche de celle qui est utilisée dans nos recettes.

Quantités indiquées

Tasse/Bol	•	250 ml
Cuill. à soupe	•	20 ml
Cuill. à café	•	5 ml

Copyright © 2003 Murdoch Books® a division of Murdoch Magazines Pty Limited.
GPO Box 1201, Sydney NSW 2001, Australia

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sous quelque forme ou par quelque moyen électronique ou mécanique que ce soit, y compris des systèmes de stockage d'information ou de recherche documentaire, sans l'autorisation écrite de l'éditeur.
Titre original : *Fast Finger Snacks*

Copyright © 2003 pour l'édition française
Publishing 2000 - Fooditions Srl
Tél. + 39 06 30 36 28 98 Fax. + 39 06 30 36 34 13
email: publishing2000@tin.it

Traduction : Ricardo Larrivee, Brigitte Costa
Adaptation française : Michèle Schreyer, Bérangère Camporeale, Kohn
Mise en page : Atelier Lauriot PREYOST, Paris
Flasage : Dinos, Kohn
Chef de Fabrication : Delter Schaper
Impression et reliure : Sing Cheong Printing Co. Ltd.
Imprimé à Hong Kong, Chine

ISBN 88-7523-013-8
10 9 8 7 6 5 4 3

CASSE- CROÛTE



Manger sur le pouce

Repas-minute ou casse-croûte, les recettes de ce livre s'intègrent bien à notre rythme de vie trépidant. Vous y découvrirez des hamburgers à l'agneau ou au porc, de nombreux plats express à savourer devant la télévision tels les nachos et guacamole ainsi qu'une foule d'amuse-gueules à grignoter lors d'une fête entre amis.

Salsa piquante et croustilles de pita

Préparation : 15 minutes

Temps de cuisson :

15 minutes

2 repas environ



2 cuil. à soupe d'huile

1 oignon, émincé

2 gousses d'ail, hachées

2 piments, hachés

425 g de tomates en conserve, égouttées

1 à 2 jalapeños frais au mariné, coupés finement (voir note)

2 cuil. à soupe de jus de citron

4 cuil. à soupe de persil frais haché

3 pita

4 cuil. à soupe de crème fraîche

1. Préchauffer le four à

180 °C. Dans une poêle,

faire fondre l'oignon, l'ail

et le poivron dans l'huile.

2. Ajouter les tomates les

jalapeños et le jus de citron.

Pour à ébullition. Baisser

le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que la salsa soit réduite et épaisse. Entremêler le persil. Laisser refroidir.

3. Pour faciliter la séparation des pita, réchauffer chaque pita 15 secondes au four à micro-ondes. Couper chaque pita en 8 pointes puis séparer chaque pointe en deux épaisseurs pour obtenir 16 pointes de pita. Répartir les pointes en une seule couche sur une grande plaque à cuisson. Cuire au four 10 minutes, jusqu'à ce que les pita soient dorés et croustillants.

4. Mettre la salsa dans un bol. Carrer de crème fraîche et servir froid avec les croustilles de pita.

Note :

La pita est un pain-galette que l'on peut acheter dans les boulangeries orientales; les jalapeños sont de petits piments verts et forts que l'on peut se procurer frais en saison ou marinés en bocal.

Salsa piquante et croustilles de pita





Ailes de poulet à la diable

Préparation : 5 minutes

Temps de cuisson :

45 minutes

Pour 4 personnes



5 cuil. à soupe de sauce tomate

Quelques gouttes de sauce aux piments (type Tabasco)

2 cuil. à soupe de moutarde de Dijon

1 cuil. à soupe de sauce Worcestershire

2 cuil. à café d'origan séché

1 oignon, émincé finement

2 gousses d'ail, hachées

Sel et poivre

12 ailes de poulet

1. Préchauffer le four à

200 °C. Dans un plat

adapté au four, mélanger

soigneusement tous les

ingrédients sauf le poulet.

Ajouter ensuite le poulet

et mélanger le tout.

2. Cuire au four 45 minutes,

jusqu'à ce que le poulet soit

doré et cuit. Retourner

le poulet de temps à autre

et badigeonner de sauce

à plusieurs reprises pendant

la cuisson.

Note :

On peut aussi utiliser

des pilons de poulet.

Le temps de cuisson est

variable.



Samosas au porc et au veau

Préparation : 20 minutes

Temps de cuisson :

15 minutes

Pour 16 samosas



2 abaisse de pâte feuilletée

du commerce, décongelées

1 huile d'arachide pour la friture

Sauce

200 g de porc et de veau

hachés, mélangés

1 carotte, râpée finement

1/2 tasse de petits pois surgelés,

décongelés

2 gousses d'ail, hachées

1 1/2 cuil. à café de curry indien

2 cuil. à soupe de jus de citron

Sel et poivre

1. Abaisser la pâte feuilletée

à 0,25 cm d'épaisseur.

Couper chaque abaisse en

quatre carrés, puis chaque

carré en deux triangles.

2. Farce —

Dans une terrine, mélanger

la viande hachée, la carotte,

les petits pois, l'ail, le curry et

la sauce Worcestershire. Saler

et poivrer.

3. Disposer un peu de farce

au centre de chaque triangle

de pâte. Replier en deux pour

former de petits triangles.

Souder les bords avec un

couteau, puis dorer avec

le jaune d'œuf battu.

4. Faire chauffer l'huile

à 190 °C. Faire frire quelques

samosas 5 à 6 minutes

jusqu'au moment où ils sont

dorés, croustillants et cuits

à l'intérieur. Retirer

les samosas avec une

écumoire. Égoutter sur

du papier absorbant et

garder au chaud. Répéter

l'opération pour les autres

samosas. Servir avec du

chutney ou de la sauce

aux prunes.

Note :

Prévoyez suffisamment

d'huile pour permettre aux

samosas de flotter.

CUISI-TRUC

Les samosas sont de petits beignets épicés et frits très populaires dans la cuisine indienne. On peut remplacer le porc et le veau hachés par du poulet haché ou du bœuf haché.

Ailes de poulet à la diable (en haut), samosas au porc et au veau

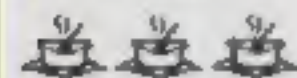
Crevettes au sésame et chutney à la menthe

Préparation : 20 minutes

Temps de cuisson :

2 à 3 minutes

Pour 4 personnes



1 kg de grosses crevettes,
décorquées, déveinées,
avec la queue
4 cuil. à soupe de farine
1 œuf, légèrement battu
2/3 de tasse de chapelure
1/2 tasse de graines de sésame
Huile d'arachide pour la frire

Chutney à la menthe
1 tasse de feuilles de menthe
fraîches, bien lavées
1/2 tasse de chutney ou
de herichap aux fruits (maison
ou du commerce)
1 cuil. à soupe de jus de citron

1. Passer les crevettes dans
la farine. Secouer pour enlever
l'excès de farine. Tremper les
crevettes dans l'œuf battu puis
les enrober du mélange de
chapelure et de graines de
sésame.

2. Faire chauffer le bain
de friture à 160 °C.
Y plonger quelques crevettes
seulement à la fois jusqu'à ce
qu'elles soient bien dorées.
Retirer de l'huile avec une
écumoire. Égoutter sur
du papier absorbant.

3. Chutney à la menthe –
Mélanger la menthe,
le chutney et le jus de
citron. Passer au mixer
jusqu'à ce que le mélange
devienne lisse. Servir en
accompagnement
des crevettes.



Crevettes au sésame et chutney à la menthe



Épluchez et déveinez les crevettes, laissez
les queues intactes. Écailler légèrement.



Plongez les crevettes dans l'œuf battu, ajoutez
le mélange de chapelure et de graines



Plongez les crevettes dans l'huile chaude pendant
2 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.



Pour la sauce, mixer la menthe, le chutney et le
jus de citron jusqu'à ce que le mélange soit lisse.



Brochettes de bœuf satay

Préparation : 15 minutes

Temps de cuisson :

6 à 8 minutes

Pour 12 à 16 brochettes



500 g de rumsteck en lanières

Marinade

2 cuil. à soupe d'huile

2 cuil. à soupe de miel

2 cuil. à soupe de sauce soja

1 cuil. à soupe de jus de citron

1 gousses d'ail, écrasée

1 cuil. à café de gingembre
frais râpé

Sauce rapide aux arachides

1/2 tasse d'arachides non salées,
grillées

2 cuil. à soupe de sucre

4 cuil. à soupe de sauce soja

Un peu de bouillon de poulet

12 à 15 gouttes de sauce aux
piments (type Tabasco)

1. Dans une terrine, mélanger tous les ingrédients de la marinade. Ajouter les lanières de bœuf et laisser mariner au moins 2 heures au réfrigérateur. Enfiler la viande sur 8 à 12 brochettes de bois, préalablement trempées dans l'eau.

2. Déposer ensuite les brochettes sur une plaque légèrement huilée. Cuire sous le gril du four ou au barbecue de 3 à 4 minutes de chaque côté. Servir chaud avec la

sauce rapide aux arachides.

3. Sauce rapide aux arachides— Au robot de cuisine, moulinier finement les arachides. Ajouter le sucre, la sauce soja et suffisamment de bouillon de poulet pour obtenir une



consistance lisse et crémeuse.

Ajouter la sauce aux piments.

Feuilletés de feu

Préparation : 20 minutes

Temps de cuisson :

25 minutes

Pour 8 personnes



2 cuil. à café d'huile

1 oignon, émincé finement

300 g d'épinards frais, lavés,
égarés et hachés

1/2 tasse de fromage râpé
(genre cheddar)

150 g de fromage feu, émietté

1 œuf, légèrement battu

Sel et poivre

2 abaisse de pâte feuilletée du

commerce, décongelées

1 œuf, légèrement battu

1. Préchauffer le four à
200 °C. Huiler légèrement

deux plaques allant au four. Dans une poêle, faire fondre l'oignon dans l'huile. Verser ensuite dans une grande terrine. Dans la même poêle, déposer la moitié des épinards et couvrir d'un couvercle. Cuire rapidement pour les faire tomber. Répéter l'opération avec le reste des épinards. Laisser refroidir.

2. Presser les légumes avec les mains pour retirer tout le liquide. Incorporer aux oignons. Ajouter le cheddar et la feu et bien mélanger. Incorporer l'œuf, sel, poivre et bien mélanger.

3. Abaisser la pâte feuilletée à 0,25 cm d'épaisseur. Couper chaque abaisse en quatre carrés. Déposer la farce au centre des carrés. Plier les carrés en deux pour former des triangles. Dorer à l'œuf battu et répartir sur les plaques. Cuire au four 25 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

CUISI-TRUC

Lorsque vous utilisez des brochettes de bambou ou de bois, faites-les tremper dans l'eau froide pour éviter qu'elles ne brûlent pendant la cuisson.

Brochettes de bœuf satay (en bas), feuilletés de feu

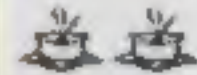
Rouleaux de printemps

Préparation : 25 minutes

Temps de cuisson :

10 minutes

Pour 18 rouleaux



1 cuil. à soupe d'huile

200 g de porc maigre, haché

2 carottes, râpées grossièrement

2 oignons verts, émincés

finement

1 tige de clous chinois,

finement émincés

1 tige de germes de soja, hachés

1 poivron rouge, en fines

lanières

2 gousses d'ail, hachées

1 cuil. à café de gingembre frais

râpé finement

Sel et poivre

16 feuilles de pâte pour

rouleaux de printemps

Huile d'arachide pour la friture

Feuilles de laitue iceberg

Sauce de soja ou aux prunes

pour servir

1. Dans une poêle, chauffer l'huile. Cuire le porc à feu moyen. Retirer le porc de la poêle et laisser tiédir.

2. Dans une terrine, mélanger les légumes, l'ail, et le gingembre, avec les mains. Déposer dans la poêle et faire sauter jusqu'à tendreté. Ajouter le porc cuit et bien mélanger. Retirer du feu.

3. Placer une feuille de pâte en longueur, c'est-à-dire une pointe face à soi. Déposer 2 cuil. à soupe de farce au centre. Pour former des rouleaux, replier les pointes de gauche et de droite sur la farce. Rabattre ensuite la pointe la plus près de soi sur la farce et fermer le rouleau en rabattant la pointe supérieure.

Badigeonner d'eau pour bien fixer. Répéter l'opération pour former les autres rouleaux.

4. Faire chauffer l'huile de la friteuse à 170 °C. Y plonger un ou deux rouleaux à la fois et faire frire de 4 à 5 minutes

jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et dorés. Retirer les rouleaux avec une écumoire. Égoutter sur du papier absorbant. Présenter sur des feuilles de laitue iceberg. Pour manger les rouleaux impériaux, on doit envelopper chaque rouleau dans une feuille de laitue et le saupiquer dans la sauce de soja ou aux prunes.

CUISI-TRUE

On trouve la pâte pour rouleaux de printemps dans les épiceries orientales et dans certains supermarchés. Si vous n'achetez pas la totalité des rouleaux, vous pouvez les congeler.

Rouleaux de printemps



Quand le porc haché est brun, retirez-le de la casserole avec une écumoire.



Mélangez à la main d'une façon homogène les légumes, l'ail et le gingembre.



Formez la pâte, repliez les bords et les extrémités, et roulez-la.



Plongez délicatement un ou deux rouleaux à la fois dans de l'huile chaude.



Muffins au fromage

Préparation : 10 minutes

Temps de cuisson :

20 minutes

Pour 8 à 12 muffins



3/4 de tasse de farine

1 cuil. à café de levure en poudre

1/4 de cuil. à café de sel

1/2 tasse de farine de maïs

(polenta)

1/4 de tasse de fromage

(du cheddar par ex.) râpé

2 cuil. à soupe de maïs en

grains en conserve, égouttés

(facultatif)

2 œufs, légèrement battus

1/3 de tasse de lait

1/4 de tasse d'huile de maïs

ou de soja

1. Préchauffer le four à

180 °C. Huiler ou beurrer

légèrement de 8 à 12 moules

à muffins.

2. Dans une terrine, tamiser

la farine, la levure en poudre

et le sel. Ajouter la farine

de maïs, le fromage et

le maïs en grains. Faire

un puits au centre. Mélanger

par ailleurs les œufs, le lait

et l'huile. Verser ensuite ce

mélange sur les ingrédients

secs.

3. Remuer délicatement

à la cuillère de bois. Déposer

le mélange au 2/3 dans

les moules. Cuire au four

20 minutes ou jusqu'à ce

qu'une pointe de couteau

en ressorte sèche.

Démouler immédiatement

et servir chaud.



Saucisses-surprises

Préparation : 10 minutes

Temps de cuisson :

1 minute

Pour 16 saucisses



8 saucisses de Francfort

8 brochettes de bois

Farine de maïs pour

saupoudrer (facultatif)

1 litre d'arachide pour la friture

Ketchup aux tomates ou

mustardes variées pour servir

Pâte

2 tasses de farine

2 cuil. à café de levure

en poudre

1 pincée de sel

1 œuf, légèrement battu

1 cuil. à soupe d'huile

1 1/2 tasse d'eau

1. Couper les saucisses en

deux sur la largeur. Couper

les brochettes en deux. Insérer

une brochette dans chaque

monceau de saucisse.

Saupoudrer d'un peu

de farine de maïs.

2. Pâte

Dans une terrine, tamiser

la farine, la levure en poudre

et le sel. Faire un puits au

milieu. Y verser l'œuf délayé

avec l'huile et l'eau. Remuer

à la cuillère de bois jusqu'à

ce que la pâte soit lisse.

3. Faire chauffer l'huile

de la friture à 180 °C.

En tenant les brochettes,

trempier les saucisses dans

la pâte. Égoutter à l'aide

de pinces ou d'une écumoire,

plonger délicatement les

saucisses dans l'huile. Faire

frire jusqu'à ce qu'elles soient

dorées, croustillantes et cuites.

Retirer de l'huile et égoutter

sur du papier absorbant.

Garder au chaud et procéder

de la même façon avec les

autres saucisses. Pour servir,

accompagner de ketchup aux

tomates et d'une sélection de

mustardes (mustarde de

Dijon au miel, mustarde à

l'ancienne, etc.).

CUISI-TRUC

Pour plus de piquant,

ajouter 1 pincée de cayenne

à la pâte avant d'y tremper

les saucisses ou une cuillère

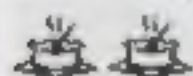
à café de piment frais

haché.

Muffins au fromage (en haut), saucisses-surprises

Beigners de légumes

Préparation : 30 minutes
Temps de cuisson :
3 minutes
Pour 4 à 6 beignets



1 tasse de farine
1 pincée de sel
1 œuf
1 tasse d'eau
1 oignon
1 carotte
1 persil rouge
100 g de brocoli, en petits
bouquets
Huile d'arachide pour la friture

1. Dans une terrine, tamiser la farine et le sel. Faire un puits au centre. Ajouter l'œuf puis l'eau. Fouetter jusqu'à obtenir un mélange. Couvrir la terrine d'une feuille de plastique et mettre au frais 10 minutes.
2. Couper l'oignon, le persil et la carotte en fines lanières de 6 cm de long. Ajouter les légumes à la pâte et mélanger.
3. Faire chauffer l'huile de la friteuse à 160 °C. À l'aide de pinces ou d'une écumoire, y plonger 2 à 3 morceaux de légumes enrobés de pâte. Tenir les légumes submergés dans l'huile quelques secondes, jusqu'au moment où la pâte commence à se frier. Puis les laisser tomber dans l'huile et frire jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et dorés. Égoutter sur du

papier absorbant et servir avec une sauce tomate.



Croquettes de saumon

Préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 5 minutes
Pour 4 croquettes



1 boîte de 425 g de saumon
cru, égoutté
1 pomme de terre, pelée, râpée
1 oignon vert, finement haché
1 œuf, à température ambiante
1 cuil. à soupe de chapelure
2 cuil. à soupe d'huile

Sauce

1 tomate, hachée finement
1 oignon vert, finement haché
1 goussier d'ail, écrasé
2 cuil. à café de persil haché

finement ou 1 cuil. à café de
persil séché
1 cuil. à café de vinaigre de vin
rouge
Sel et poivre

1. Mettre le saumon dans une terrine et l'émietter avec une fourchette. Ajouter la pomme de terre râpée, l'oignon vert, la chapelure l'œuf et bien mélanger.
2. Former 8 galettes. Dans une poêle, faire chauffer l'huile et y cuire les galettes à feu moyen 3 minutes environ de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Servir avec la sauce.
3. Sauce à la tomate rapide – Dans une terrine, placer la tomate, l'oignon vert, l'ail, le persil et le vinaigre de vin et mélanger rapidement.

CUISI-TRUC

On appelle oignon vert le légume qui ressemble à un poireau naissant doté de longues feuilles vertes. Il est également connu sous le nom d'oignon de printemps ou de cibette dans le Midi de la France. Nous utiliserons ici le terme d'oignon vert.

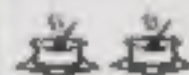
Beigners de légumes (en haut), croquettes de saumon





Beignets de maïs et de pommes de terre

Préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : variable
Pour 20 beignets



2 grosses pommes de terre, pelées et râpées
260 g de maïs en grains en conserve, égoutté
4 œufs, légèrement battus
1/2 tasse de chapelure
6 oignons verts, émincés
1 cuil. à café de curry
Sel et poivre
1/4 de tasse d'huile

Sauce au yaourt
2/3 de tasse de yaourt nature
2 cuil. à soupe de menthe fraîche hachée ou 2 cuil. à café de menthe séchée
2 cuil. à café de sucre doux
Sel et poivre

1. Égoutter les pommes de terre râpées sur du papier absorbant et presser pour retirer l'excès de liquide.
2. Dans une terrine, bien mélanger les pommes de terre, le maïs, les œufs, la chapelure, les oignons verts et le curry indien. Saler et poivrer.
3. Faire chauffer 2 cuil. à soupe d'huile dans une poêle. Déposer quelques cuillerées à soupe du mélange dans la poêle. Faire cuire à feu moyen environ 2 minutes de chaque

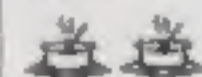
côté. Égoutter sur du papier absorbant et garder au chaud. Ajouter le reste de l'huile et répéter l'opération avec le reste du mélange. Ajouter de l'huile, si nécessaire.

4. Pour la sauce, mélanger tous les ingrédients et la servir à température ambiante avec les beignets.

Variante :
On peut remplacer les grains de maïs en conserve par 1 tasse de maïs congelé.

Boulettes de lentilles au fromage

Préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : variable
Pour 30 boulettes



1 tasse de lentilles vertes ou rouges
Eau
4 oignons verts, tranchés
2 gousses d'ail, émincées
1 cuil. à café de basilic séché
Sel et poivre
1 tasse de chapelure
(2 à 3 branches de pain)
1 tasse de fromage
(du cheddar par ex.) râpé
1 courgette, râpée
1 tasse de farine de maïs (polenta)
Huile d'arachide pour la friture

1. Dans une casserole,

d'eau. Porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter 10 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égoutter et rincer à l'eau froide. Mettre la moitié des lentilles avec les oignons verts et l'ail dans le bol du robot de cuisine. Actionner quelques secondes jusqu'à ce que le mélange devienne pâteux. Transférer dans une terrine. Ajouter le reste des lentilles, le basilic, le sel et le poivre, la chapelure, le fromage, la courgette et bien mélanger.

2. Former des boulettes avec les mains. Il faut compter 1 cuil. à soupe rase du mélange pour chaque boulette. Passer les boulettes dans la farine de maïs.

3. Faire chauffer l'huile de la friteuse à 180 °C. Y cuire quelques boulettes à la fois jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et croustillantes. Retirer les boulettes avec des pinces ou une écumoire. Égoutter sur du papier absorbant. Servir chaud.

Note :
Les boulettes de lentilles au fromage sont délicieuses avec du chutney, du ketchup aux fruits et la sauce au yaourt de la recette précédente (beignets de maïs et de pommes de terre).

Beignets de maïs et de pommes de terre (en haut),
boulettes de lentilles au fromage

Calmars frits, sauce tartare

Préparation 20 minutes
Temps de cuisson variable
Pour 4 personnes



500 g de calmars frais, en fines rondelles
2 œufs, à soupe de farine
2 œufs, légèrement battus
2 gousses d'ail, émincées
2 cuil. à café de zeste de citron râpé
1 cuil. à soupe de chapelure
1 cuil. à soupe de pain sec fin

Sauce tartare
215 g de sauce de mayonnaise
1 cuil. à soupe de câpres
1 cuil. à soupe de vinaigre
1 cuil. à soupe de jus de citron
1 cuil. à soupe de moutarde
1 cuil. à soupe de jus de citron
1 cuil. à soupe de jus de citron
1 cuil. à soupe de jus de citron

1. Passer les rondelles de calmars dans la farine. Secouer pour enlever l'excédent. Les tremper dans le mélange d'œufs battus, d'ail et de zeste de citron. Puis enrober de chapelure. Secouer pour enlever le surplus.
2. Faire chauffer l'huile de la friteuse à 160 °C. Faire frire quelques rondelles de calmars à la fois environ 1 minute jusqu'à ce qu'elles soient blondes. Ne pas trop cuire. Retirer avec une écumoire. Égoutter sur du papier absorbant.
3. Sauce tartare
Bien mélanger tous les

ingrédients. Servir en accompagnement des calmars frits.

Vol-au-vent aux légumes et au pesto

Préparation 15 minutes
Temps de cuisson 8 minutes
Pour 4 personnes



Pesto
115 g de tomates
125 g de parmesan, râpé
2 gousses d'ail
1 cuil. à soupe de basilic frais bien haché
1-2 cuil. à soupe d'huile d'olive
Sel

Farce aux légumes
2 cuil. à soupe d'huile
1 oignon, en quartiers
125 g de tomates (cervins) coupées en deux
125 g de champignons
112 amuse, pelés et hachés
1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
4 gousses timbales pour 100 g de farce

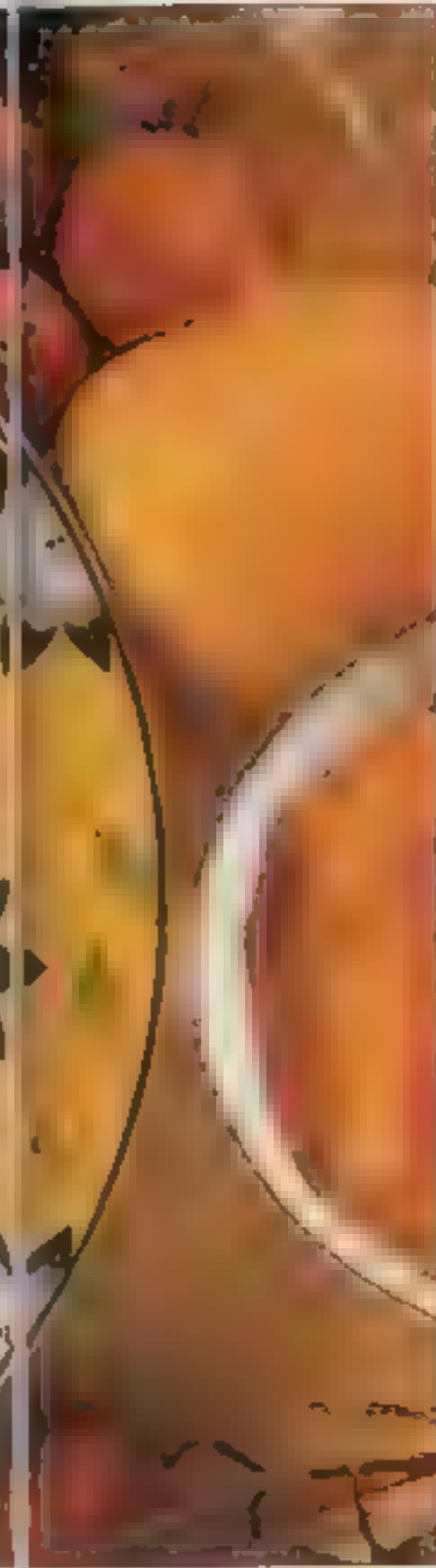
1. Préchauffer le four à 180 °C. Mouliner les tomates au robot. Ajouter le parmesan, l'ail, le basilic et actionner à nouveau le robot quelques secondes jusqu'à ce que le tout soit finement

haché. Ajouter, dans l'appareil en marche, l'huile d'olive en un filet continu. Saler.

2. Farce aux légumes – Dans une poêle, faire fondre l'oignon dans l'huile. Y joner les tomates et les champignons et faire revenir rapidement. Ajouter l'avocat et le vinaigre. Mélanger et retirer du feu.
3. Répartir la farce aux légumes dans les timbales chaudes et garnir d'un peu de pesto. Servir immédiatement.

Calmars frits, sauce tartare (en haut).
Vol-au-vent aux légumes et au pesto





Brochettes d'agneau, chutney à la mangue

Préparation 15 minutes

Temps de cuisson

10 à 15 minutes

Pour 4 personnes



500 g d'agneau déboué et coupé
en cubes de 2,5 cm dans le
sens

1 oignon, pelé et coupé en
anneaux de 2,5 cm

1 kg de légumes verts coupés en
cubes de 2,5 cm

1 kg de légumes verts coupés en
cubes de 2,5 cm

Chutney à la mangue

1 oignon, pelé et coupé en
anneaux de 2,5 cm

1 kg de légumes verts coupés en
cubes de 2,5 cm

1 piment rouge, haché ou
1 pointe de Cayenne

1 mangue, pelée et coupée

2 cuil. à soupe de
curry de couleur blanche

2 cuil. à soupe de sucre

1. Enfiler les cubes de viande
en alternance avec les
morceaux d'agaves verts
sur des brochettes de bois,
préalablement trempées
dans l'eau.

2. Déposer les brochettes
sur une plaque allant
au four, légèrement huilée.

Badigeonner les brochettes
de sauce house. Cuire au gril
environ 4 minutes de chaque
côté, jusqu'à ce que la viande
soit cuite dans son jus.

légèrement rôtir

Badigeonner à nouveau
de sauce house pendant
la cuisson.

3. Chutney à la mangue
Dans une poêle, faire fondre
l'oignon et le piment dans
l'huile. Ajouter la mangue,
le vinaigre et le sucre. Porter
à ébullition. Réduire le feu
et laisser mijoter 5 minutes,
jusqu'à ce que le chutney
épaississe. Servir avec les
brochettes d'agneau.

Note :

On se sert de chutney
à la mangue de couleur blanche.

CUISI-TRIC

L'agneau possède un
savour unique et unique.
Il est important de bien
réguler la viande puisque
le gras lui donne une saveur
forte. Et pour apprécier
l'agneau à sa juste valeur,
évitez de trop le cuire.
Il est tendre et juteux
lorsqu'il est encore rose.

Brochettes d'agneau, chutney à la mangue

Hamburgers texans

Préparation : 15 minutes

Temps de cuisson :

10 minutes

Pour 4 personnes



1/2 tasse de haricots rouges en

conservé, rincés et égouttés

250 g de bœuf maigre, haché

2 cuil. à soupe de concentré de

tomate

1 oignon, émincé finement

1 1/2 cuil. à café de sauce chili

1 cuil. à café de cumin moulu

Sel et poivre

1 1/2 cuil. à soupe d'huile

4 pains à hamburger

Emiettature

1 avocat, en tranches

1 poivron vert, coupé

1 tomate, coupée

1/2 tasse de fromage

(du cheddar par ex.) râpé

1/3 de tasse de crème fraîche

Sel et poivre

1. Dans une terrine, écraser

légèrement les haricots à

la fourchette. Ajouter le bœuf

haché, le concentré

de tomate, l'oignon, la sauce

chili et le cumin. Saler et

poivrer. Bien mélanger.

Former quatre galettes.

2. Dans une poêle, faire

chauffer l'huile. Y cuire

les galettes à feu

moyennement élevé

jusqu'à ce qu'elles soient

cuites et dorées de chaque

côté.

3. Garniture —

Dans une terrine, mélanger

l'avocat, le poivron, la tomate,

le fromage et la crème fraîche.

Saler et poivrer.

4. Servir les galettes avec

la garniture entre deux

tranches de pain grillées.

Le Tout-Garni

Préparation : 20 minutes

Temps de cuisson :

15 minutes

Pour 4 personnes



450 g de bœuf haché maigre

1 oignon, émincé finement

1 cuil. à soupe de sauce

Worcestershire

2 cuil. à soupe de sauce tomate

1/2 tasse de chapelure

1 œuf, légèrement battu

Sel et poivre

1 1/2 cuil. à soupe d'huile

4 tranches de cheddar

(ou fromage équivalent)

4 pains à hamburger garnis

de graines de sésame

4 feuilles de laitue

1 tomate coupée en tranches

Condiments (mustarde

brut ou aux tomates

au vinaigre)

1. Dans une terrine, mélanger

la viande, l'oignon, la sauce

Worcestershire, la sauce

tomate, la chapelure

et l'œuf sale et poivre.

Bien mélanger avec les mains.

Former quatre galettes.

2. Chauffer l'huile dans

une poêle. Faire cuire et

galettes à feu moyen-élevé

à point, en les retournant à

mi-cuisson. Lors des deux

dernières minutes de cuisson,

déposer une tranche de

fromage sur chaque galette.

3. Servir une galette, une

feuille de laitue, une tranche

de tomate et des condiments

au choix entre deux tranches

de pain grillées.

Note :

Vous pouvez également

utiliser des tranches d'avocat,

du bacon grillé et des œufs

trous que vous déposerez sur

chaque pain à hamburger.

CUISE-TRUC

Les galettes de bœuf

congelées et prêtes à cuire

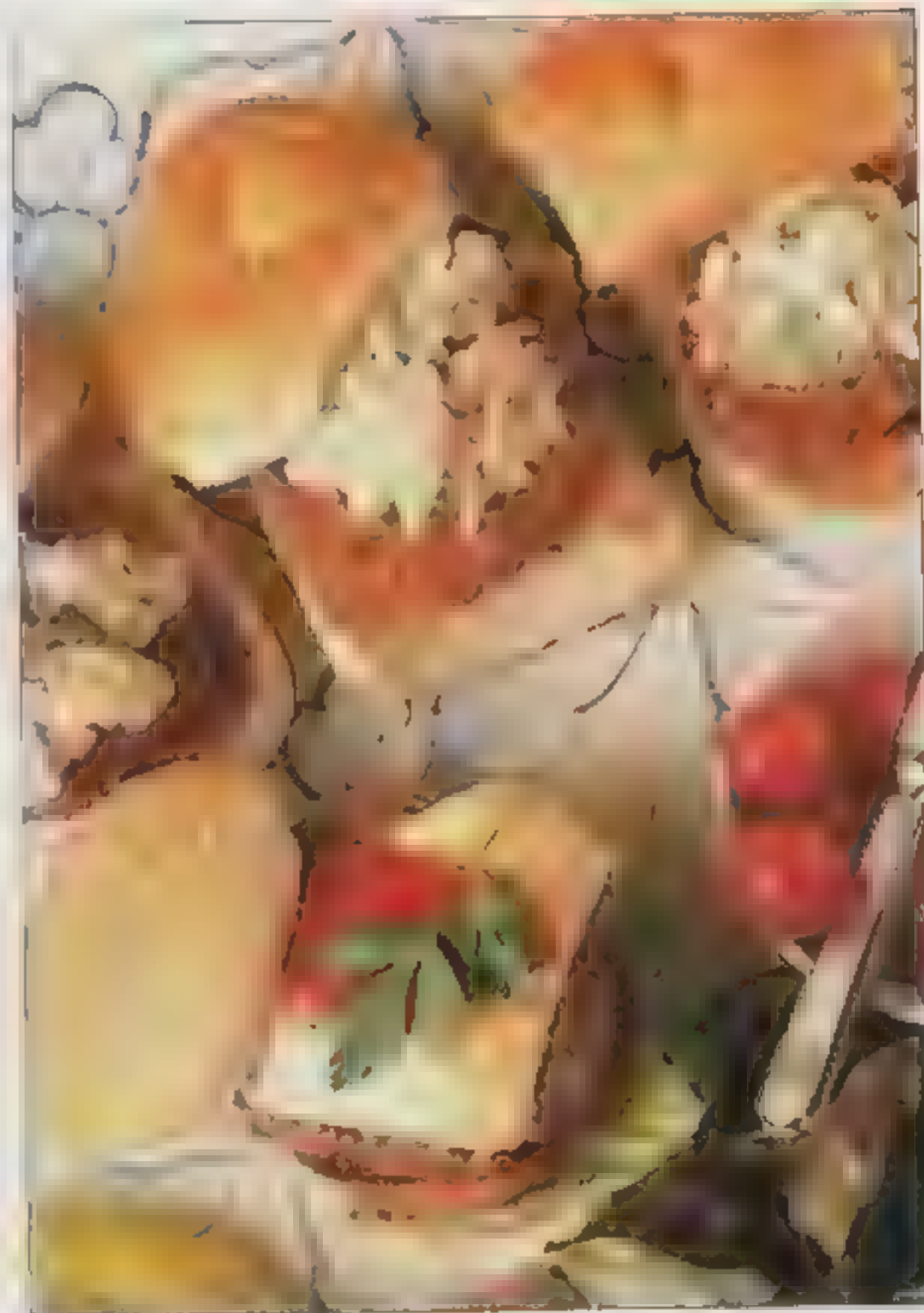
se trouvent dans les supermarchés.

pour ce faire, doublez la

recette du Tout-Garni et

congélez-en une portion.

Hamburgers texans (en haut), le Tout-Garni





Hamburgers à l'agneau

Préparation 15 minutes
Temps de cuisson 5 minutes
Pour 4 personnes

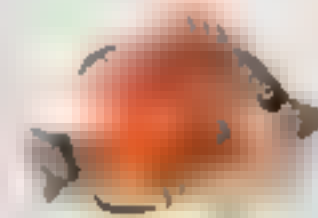


375 g d'agneau magre haché
1 oignon finement haché
1 cuil. à café de romarin frais haché ou 1/2 cuil. à café de romarin séché
1/4 de tasse de concentré de tomates
1 cuil. à soupe de mayonnaise
1 cuil. à café de jus de citron
2 cuil. à soupe de pesto tomate
1 cuil. à soupe d'huile
4 tranches de fromage suisse
4 pains à hamburger grillés
2 cuil. à café de moutarde de Dijon
1 carotte râpée finement
1 tasse de lardons croquants

1. Dans une terrine, mélanger la viande d'agneau, le romarin, et le concentré de tomates. Saler et poivrer. Former quatre galettes.
2. Faire cuire chaque galette d'une tranche de pain rassis mouillé et fixer avec un cure-dent.
3. Dans une poêle chauffer l'huile. Y cuire les galettes à feu moyen-élevé jusqu'à ce qu'elles soient à point. Déposer une tranche de fromage sur chaque galette et faire fondre légèrement. Retirer de la poêle et enlever

le cure-dent.

4. Étendre la moutarde sur les pains grillés. Y déposer une galette d'agneau. Garnir de carotte et de lardons. Couvrir du pain et servir.



Hamburgers végétariens

Préparation 15 minutes
Temps de cuisson 5 minutes
Pour 4 personnes



2 tasses de pain chichis en conserve, égouttés
1 oignon finement haché
6 à 7 gouttes de sauce soja
1/4 de tasse de persil finement haché
ou 2 cuil. à soupe de persil séché
2 gousses d'ail, écrasées
1 œuf, légèrement battu
1/2 tasse de chapelure
2 cuil. à soupe d'huile
4 petits pains complets coupés en deux, grillés
1 cuil. à soupe de

mayonnaise

1/2 tasse de pousses de luzerne

Garniture à la ricotta

1/4 de tasse de ricotta
1 tranche de céleri finement hachée
2 cuil. à soupe de moutarde de Dijon
2 cuil. à soupe de ciboulette hachée
sel et poivre

1. Avec le robot de cuisine, mélanger grossièrement les pains chichis, les oignons et le persil et l'ail. Saler et poivrer. Former quatre galettes.

2. Passer chaque galette dans la farine. Secouer pour enlever l'excès. Tremper les galettes dans l'œuf battu puis les enrober de chapelure.
3. Dans une poêle chauffer l'huile. Y cuire les galettes à feu moyen environ 2 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que ce soit doré. Retirer de la poêle et égoutter sur du papier absorbant.
4. Garnir à la ricotta. Bien mélanger tous les ingrédients. Tartinier les pains grillés de mayonnaise. Déposer une galette sur chaque moitié de pain, ajouter la garniture et garnir de luzerne. Couvrir de l'autre moitié de pain.

CUISI-TRUC

Vous pouvez cultiver votre propre luzerne. Les graines montent en 2 ou 3 jours. Saler en.

Hamburgers à l'agneau, avec fromage et lardons (en haut).
Hamburgers végétariens.

Déjeuner exotique sur muffin anglais

Préparation 15 minutes
Temps de cuisson 10 minutes
Pour 4 personnes



4 muffins anglais
2 cuil. à soupe de moutarde de Dijon
1 cuil. à soupe d'huile
1 petit poireau lavé coupé en rondelles
4 tranches de jambon bonnet
4 tranches d'ananas frais ou en conserve (au naturel)
2 cuil. à soupe de beurre
4 cuil. à soupe de fromage blanc ou de crème

1. Couper les muffins en deux. Les faire griller de chaque côté. Tartiner de moutarde.
2. Dans une poêle, chauffer l'huile. Y faire revenir le poireau jusqu'à ce qu'il soit tendre. Retirer le poireau et le laisser sur les quatre cinquièmes de cuisson.
3. Mettre le jambon et les tranches d'ananas dans la poêle et cuire rapidement pour dorer des deux côtés. Garnir le jambon de tranches de poireau, puis d'ananas.
4. Nettoyer la poêle au bœuf et faire fondre le beurre. Cuire les œufs tournés ou nappés. Déposer sur les tranches d'ananas. Couvrir d'une tranche de fromage et déposer le tout sur une plaque à

cuisson sous le gril du four jusqu'au moment où le fromage commence à fondre. Couvrir des muffins et servir.

Hamburgers au porc

Préparation 15 minutes
Temps de cuisson 10 minutes
Pour 4 personnes



400 g de porc maigre, haché
(1/3 de tasse de flocons d'avoine (grains))
1 cuil. à soupe de graines de sésame
1 cuil. à soupe de sauce soja
2 jaunes d'œuf, émiettés
1 cuil. à café de gingembre frais râpé
Sel et poivre
1 cuil. à soupe d'huile
1/4 de tasse de sauce aux pruneaux
1 petit pain ronds ou pains hamburger (4-5)

Garniture

1 cuil. à soupe d'huile de sésame
1/2 poireau rouge coupé
2 oignons verts, émincés
1/2 tasse d'épinards lavés, émincés et hachés
Sel et poivre

1. Dans une terrine, mélanger la viande, les flocons d'avoine, les graines de sésame, la sauce au soja, l'ail et le gingembre.

Saler et poivrer. Former quatre galettes.
2. Dans une poêle, chauffer l'huile. Y cuire les galettes à feu moyen-élevé 4 minutes de chaque côté. Badigeonner de sauce aux pruneaux des deux côtés pendant les deux dernières minutes de cuisson.
3. Garniture –
Dans une poêle, faire fondre le poireau et les oignons verts dans l'huile de sésame.
4. Ajouter la sauce aux pruneaux et mélanger rapidement en remuant continuellement. Saler et poivrer. Retirer du feu.
5. Déposer les garnitures sur les pains. Couvrir de garniture, de pain et servir.

CUISI-TRUC

L'huile de sésame possède un goût fort et distinct. Il faut donc l'utiliser avec parcimonie. Elle est très utile pour les épaves et les légumes secs. Elle peut être utilisée pour la cuisson et pour la garniture.

Déjeuner exotique sur muffin anglais (en haut), hamburger au porc





| Sandwichs ouverts au poulet

Preparation - 20 minutes

• [View all posts by](#) [J. J. J.](#)

1996-1997

$$1.617 + 0.342 \ln(1.000) = 1.617$$
4. *superficies de poder*
$$P_{\text{max}} = \frac{1}{2} \rho c^2 \omega^2 A^2$$
⁹ $\mathcal{H}^1(M) = \mathcal{H}^1(\mathbb{R}^n) \cap \mathcal{H}^1(\Omega)$ if $\partial\Omega \in C^{1,1}$.

$\frac{1}{2} \pi - \frac{1}{2} \pi = 0$

9. $\frac{1}{2} \log_2 \frac{1}{2} + \frac{1}{2} \log_2 \frac{1}{2} = 1$ bit

Keywords: child sexual abuse; disclosure; social support

Figure 1. The effect of the initial concentration of the polymer solution on the gelation time of the polymer solution.

1. *Phragmites* (Common Reed)

$$a = 2, b = 3, c = 4, d = 5, e = 6, f = 7, g = 8, h = 9, i = 10$$

forme. Tremper dans les œufs battus pour enrober d'un mélange de chapelure et d'œuf cru.

2. Dans une poêle, chauffer l'huile. Y cuire le poulet à feu moyen environ 4 minutes de chaque côté en retournant une fois. Égoutter sur du papier absorbant.

3. Faire griller les quatre tranches de pain. On peut, si on souhaite, les tartiner d'un peu de miel, de

1 œuf, légèrement battu
3 cuil. à soupe d'huile
90 g de fromage frais, finement
cassé
1 cuil. à soupe de cheddar
1 cuil. à soupe de persil haché
ou de cerfeuil haché
Sel et poivre

Garnir à sa guise de chocolate
trichostema habee

1. Dans une terrine, mélanger le poulet, la chapelure,

Soudureuse soudeuse au gaz et au gaz,
par les de soudure aux autres



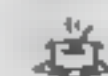
Galettes de poulet aux herbes

14. 2000 10 17

[illegible]

1994 1995 1996 1997 1998 1999 2000 2001 2002 2003 2004 2005 2006 2007 2008 2009 2010 2011 2012 2013 2014 2015 2016 2017 2018 2019 2020 2021 2022 2023 2024 2025 2026 2027 2028 2029 2030 2031 2032 2033 2034 2035 2036 2037 2038 2039 2040 2041 2042 2043 2044 2045 2046 2047 2048 2049 2050 2051 2052 2053 2054 2055 2056 2057 2058 2059 2060 2061 2062 2063 2064 2065 2066 2067 2068 2069 2070 2071 2072 2073 2074 2075 2076 2077 2078 2079 2080 2081 2082 2083 2084 2085 2086 2087 2088 2089 2090 2091 2092 2093 2094 2095 2096 2097 2098 2099 2100 2101 2102 2103 2104 2105 2106 2107 2108 2109 2110 2111 2112 2113 2114 2115 2116 2117 2118 2119 2120 2121 2122 2123 2124 2125 2126 2127 2128 2129 2130 2131 2132 2133 2134 2135 2136 2137 2138 2139 2140 2141 2142 2143 2144 2145 2146 2147 2148 2149 2150 2151 2152 2153 2154 2155 2156 2157 2158 2159 2160 2161 2162 2163 2164 2165 2166 2167 2168 2169 2170 2171 2172 2173 2174 2175 2176 2177 2178 2179 2180 2181 2182 2183 2184 2185 2186 2187 2188 2189 2190 2191 2192 2193 2194 2195 2196 2197 2198 2199 2200 2201 2202 2203 2204 2205 2206 2207 2208 2209 2210 2211 2212 2213 2214 2215 2216 2217 2218 2219 2220 2221 2222 2223 2224 2225 2226 2227 2228 2229 2230 2231 2232 2233 2234 2235 2236 2237 2238 2239 2240 2241 2242 2243 2244 2245 2246 2247 2248 2249 2250 2251 2252 2253 2254 2255 2256 2257 2258 2259 2260 2261 2262 2263 2264 2265 2266 2267 2268 2269 2270 2271 2272 2273 2274 2275 2276 2277 2278 2279 2280 2281 2282 2283 2284 2285 2286 2287 2288 2289 2290 2291 2292 2293 2294 2295 2296 2297 2298 2299 2300 2301 2302 2303 2304 2305 2306 2307 2308 2309 2310 2311 2312 2313 2314 2315 2316 2317 2318 2319 2320 2321 2322 2323 2324 2325 2326 2327 2328 2329 2330 2331 2332 2333 2334 2335 2336 2337 2338 2339 2340 2341 2342 2343 2344 2345 2346 2347 2348 2349 2350 2351 2352 2353 2354 2355 2356 2357 2358 2359 2360 2361 2362 2363 2364 2365 2366 2367 2368 2369 2370 2371 2372 2373 2374 2375 2376 2377 2378 2379 2380 2381 2382 2383 2384 2385 2386 2387 2388 2389 2390 2391 2392 2393 2394 2395 2396 2397 2398 2399 2400 2401 2402 2403 2404 2405 2406 2407 2408 2409 2410 2411 2412 2413 2414 2415 2416 2417 2418 2419 2420 2421 2422 2423 2424 2425 2426 2427 2428 2429 2430 2431 2432 2433 2434 2435 2436 2437 2438 2439 2440 2441 2442 2443 2444 2445 2446 2447 2448 2449 2450 2451 2452 2453 2454 2455 2456 2457 2458 2459 2460 2461 2462 2463 2464 2465 2466 2467 2468 2469 2470 2471 2472 2473 2474 2475 2476 2477 2478 2479 2480 2481 2482 2483 2484 2485 2486 2487 2488 2489 2490 2491 2492 2493 2494 2495 2496 2497 2498 2499 2500 2501 2502 2503 2504 2505 2506 2507 2508 2509 2510 2511 2512 2513 2514 2515 2516 2517 2518 2519 2520 2521 2522 2523 2524 2525 2526 2527 2528 2529 2530 2531 2532 2533 2534 2535 2536 2537 2538 2539 2540 2541 2542 2543 2544 2545 2546 2547 2548 2549 2550 2551 2552 2553 2554 2555 2556 2557 2558 2559 2560 2561 2562 2563 2564 2565 2566 2567 2568 2569 2570 2571 2572 2573 2574 2575 2576 2577 2578 2579 2580 2581 2582 2583 2584 2585 2586 2587 2588 2589 2590 2591 2592 2593 2594 2595 2596 2597 2598 2599 2600 2601 2602 2603 2604 2605 2606 2607 2608 2609 2610 2611 2612 2613 2614 2615 2616 2617 2618 2619 2620 2621 2622 2623 2624 2625 2626 2627 2628 2629 2630 2631 2632 2633 2634 2635 2636 2637 2638 2639 2640 2641 2642 2643 2644 2645 2646 2647 2648 2649 2650 2651 2652 2653 2654 2655 2656 2657 2658 2659 2660 2661 2662 2663 2664 2665 2666 2667 2668 2669 2670 2671 2672 2673 2674 2675 2676 2677 2678 2679 2680 2681 2682 2683 2684 2685 2686 2687 2688 2689 2690 2691 2692 2693 2694 2695 2696 2697 2698 2699 2700 2701 2702 2703 2704 2705 2706 2707 2708 2709 2710 2711 2712 2713 2714 2715 2716 2717 2718 2719 2720 2721 2722 2723 2724 2725 2726 2727 2728 2729 2730 2731 2732 2733 2734 2735 2736 2737 2738 2739 2740 2741 2742 2743 2744 2745 2746 2747 2748 2749 2750 2751 2752 2753 2754 2755 2756 2757 2758 2759 2760 2761 2762 2763 2764 2765 2766 2767 2768 2769 2770 2771 2772 2773 2774 2775 2776 2777 2778 2779 2780 2781 2782 2783 2784 2785 2786 2787 2788 2789 2790 2791 2792 2793 2794 2795 2796 2797 2798 2799 2800 2801 2802 2803 2804 2805 2806 2807 2808 2809 2810 2811 2812 2

Figure 4. Synthesis of



1 litre de chapelure
3 tranches de pain sec
1 gros oignon, haché finement
2 cuil. à soupe de ciboulette
coupée finement ou 1 cuil. à
soupe de ciboulette séchée
2 cuil. à soupe de persil frais
haché ou 1 cuil. à soupe de
persil séché
1 cuil. à soupe de thym frais
ou 1 cuil. à café de thym
séché
2 cuil. à café de sauge
à l'ancienne
1 cuil. légèrement huile
3 cuil. à soupe d'huile
50 g de fromage frais, râpé
1 cuil. à soupe de jus de citron
ou de ketchup aux herbes
Sel et poivre

1. Dans une terrine, mélanger le poulet, la chapelure,

Pommes, la ciboulette
ou ail et thym la sauce
Worcestershire et un peu
de sel pour et bien
servir.

2. For the output gate, we output y .

3. Dans une poêle, chauffer l'huile avec quatre gâteaux.

7 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Faire de même avec les autres courgettes.

4. I cannot imagine going to the
the [unclear] it is [unclear] a power
[unclear] [unclear] [unclear] [unclear] [unclear]

... et le petit fromage son
... de son bon aux traits l'un
pour aussi servir les guéris
... de deux autres. Pour

C 1151-TRAJL

Pour une eau plus
plaisante, vous pouvez
l'aromatiser avec
1 cuillère à café de
menthe fraîche coupée
finement ou 1 cuillère à
café de menthe séchée
et 2 cuillères à café
de jus de citron.

Tacos au bœuf

Préparation 20 minutes
Temps de cuisson 10 minutes
Pour 4 personnes



2 cuil. à soupe d'huile
1 oignon, émincé finement
500 g de bœuf haché
1 sachet de 35 g d'assaisonnement à taco
1/4 de tasse d'eau
1/2 tasse de sauce pour tacos
Sauce aux piments forts
type Tabasco, au choix
1 cuil. à café de sauce
Rauvée fraîche
8 coquilles pour tacos
1 feuille de laitue
croustillon
1 tomate coupée
1 verre de cheddar râpé

1. Dans une poêle, faire chauffer l'huile à feu moyen et le bœuf haché jusqu'à ce que la viande ait perdu sa couleur rosée. Remuer à la fourchette pendant la cuisson.
2. Ajouter le sachet d'assaisonnement à taco, l'eau, la sauce pour tacos, et la sauce aux piments et la sauce Worcestershire. Cuire à feu moyen et remuer, jusqu'à épaississement du mélange.
3. Répartir la viande dans les coquilles pour tacos. Garnir de laitue, de tomate et de fromage râpé et servir.

Burritos au bœuf

Préparation 30 minutes
Temps de cuisson 10 minutes
Pour 4 personnes



2 cuil. à soupe d'huile
1 oignon, en tranches
1 cuil. à soupe de cumin moulu
1 cuil. à café de coriandre moulu
1/2 cuil. à café de cannelle moulu
1 cuil. à café de chili
500 g de bœuf maigre, haché
Sel et poivre
1 petite boîte de tomates
fraîches
1/3 de tasse de concentré de tomates
Une petite boîte de haricots rouges, rincés et égouttés
Une petite boîte de maïs en conserve, égoutté
8 tortillas
1 1/2 tasse de fromage râpé (genre cheddar)
1 tasse de sauce pour tacos

1. Dans une poêle, faire chauffer l'huile. Cuire

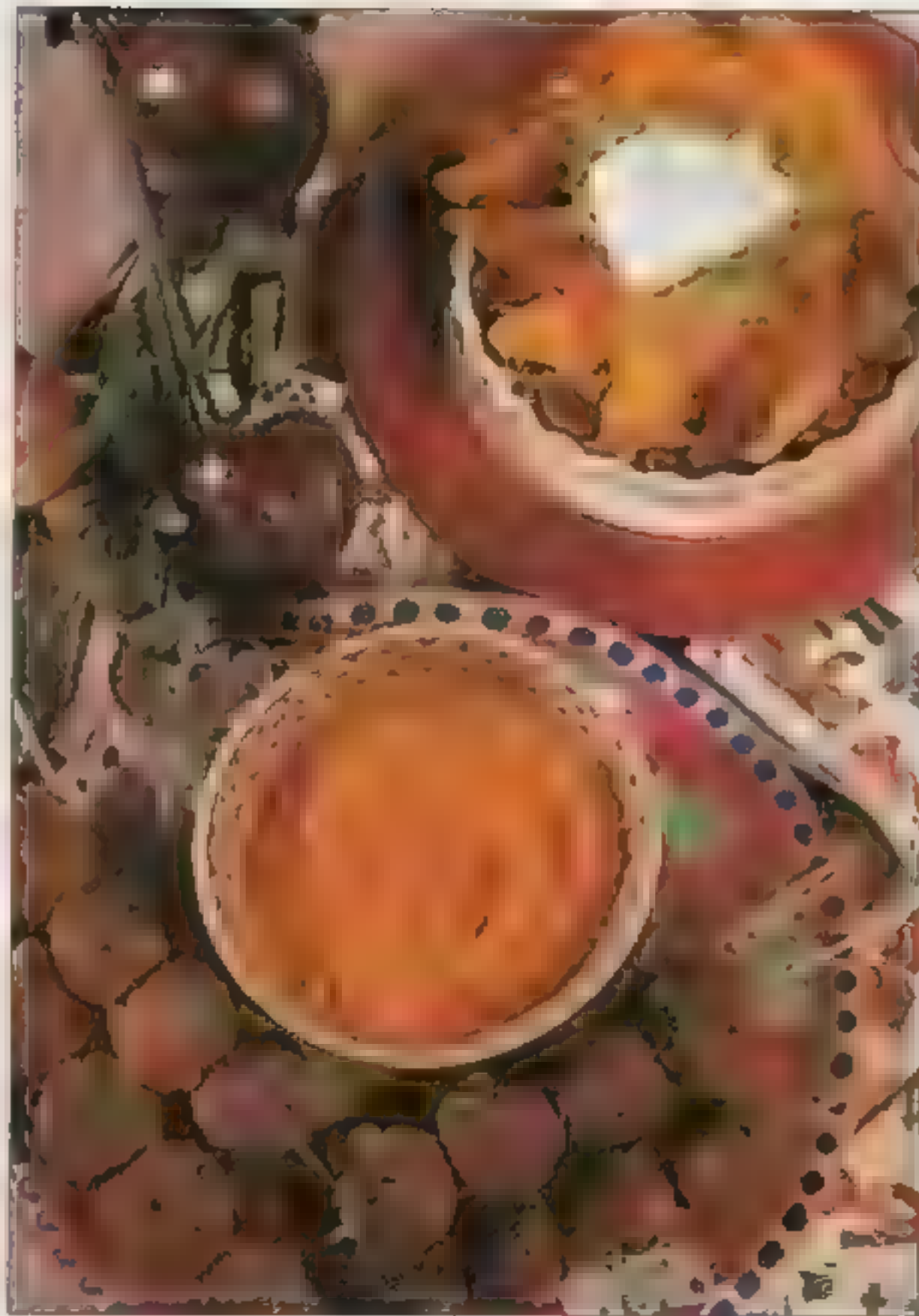
l'oignon, les épices et le bœuf à feu moyen-élevé jusqu'à ce que la viande soit bien cuite. Saler et poivrer. Émulsionner à la fourchette pendant la cuisson. Ajouter le rest. Ajouter les haricots et le concentré de tomates. Cuire et cuire 20 minutes, en remuant de temps à autre. Ajouter les haricots et le maïs. Remuer et bien faire chauffer.
2. Préchauffer le four à 350 °F (175 °C). Préparer le mélange au fromage-cheddar. Remuer le mélange et le fromage râpé. Dans un bol, mélanger le mélange au fromage et le fromage râpé. Saupoudrer de fromage râpé et cuire au four jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Servir 2 burritos par personne et accompagner de sauce pour tacos et d'une salade verte.

Note :

Si vous ne pouvez trouver de tortillas, vous pouvez utiliser pour cette recette le pain pita, coupé en deux.

Tacos au bœuf en sauce
burritos au bœuf





Nachos et guacamole

Préparation 20 minutes

Temps de cuisson 5 minutes

5 minutes

Pour 4 personnes

1 grande boîte de haricots
rouges, tomates et échalotes1/3 de tasse de salsa shrimps
moyenne au paquetage du
commerce

250 g de croûtes de maïs

2 tasses de fromage râpé (gruyère
ou cheddar)

1 tasse de salsa

1/4 de tasse de crème fraîche

Guacamole

1 gros avocat

1 oignon vert, émincé finement

1 petit avocat, coupé finement

1 cuil. à soupe de jus de citron

Sel et poivre fraîchement moulus

1. Préchauffer le four à
180 °C. Mélanger les haricots
et la salsa. Répartir dans
quatre plats allant au four.
Couvrir de croûtes de maïs
et de fromage râpé. Mettre au
four et cuire jusqu'à ce que le
fromage soit fondu.

2. Pour assembler le tout,
répartir la salsa sur le fromage
fondu. Garnir de guacamole
et de crème fraîche.

3. Guacamole

Peler l'avocat et retirer
le noyau. Ecraser la chair
de l'avocat à la fourchette.
Ajouter l'oignon vert

la tomate, le jus de citron,
le sel et le poivre. Bien
mélanger.

en deux et épéprer
1 cuil. à soupe de vinaigre
d'estragon ou de vinaigre
blanc

1 cuil. à soupe de pignons

2 gousses d'ail, émincées

1 pincée de poudre de piment

Sel et poivre

4 cuil. à soupe d'huile d'olive

1. Dans une casserole, mélanger
la viande, l'oignon, le persil
et la moutarde. Saler, poivrer
et bien mélanger. Façonner
10 boulettes de diamètre
uniforme. Mettre au frais.

2. Sauce piquante

Écaler les morceaux de
poivron sur une plaque et
cuire sous le gril du four. La
peau tournoie vers le haut.
Bien faire griller la peau.
Mettre ensuite dans un sac de
plastique et fermer quelques
minutes, jusqu'à ce que la peau
se détache facilement. Dans
le bol du robot de cuisine,

Boulettes d'agneau
sauce piquante

Préparation 25 minutes

Temps de cuisson 15 minutes

Pour 10 brochettes



150 g d'agneau haché

1 oignon, émincé finement

4 cuil. à soupe de persil frais

haché ou 4 cuil. à café de

persil séché

1 cuil. à soupe de moutarde

sel et poivre

Sauce piquante

2 poivrons rouges, coupés

le bol du robot de cuisine,
déposer les poivrons, le
vinaigre, les pignons, l'ail,
le piment, le sel et le poivre.
Ajouter la sauce piquante
et mixer jusqu'à ce que le
mélange devienne lisse.
Verser dans une terrine.

3. Enfiler 4 brochettes
par brochette de bois,
préalablement trempées
dans l'eau. Déposer dans un
plat allant au four, bien huilé,
et cuire au four à 180 °C
jusqu'au moment où les
boulettes sont bien dorées.
Égoutter sur du papier
absorbant et servir avec
la sauce piquante.

Nachos et guacamole (en haut)
Boulettes d'agneau sauce piquante

Hot-dog et sa salsa

Préparation 20 minutes
Temps de cuisson 10 minutes
Pour 4 personnes



1 c. à soupe huile finement
coupée en cubes
finement
2 c. à soupe de sauce chili
1 c. à soupe de sauce fraise
hachée ou 1 c. à soupe de
sauce chili
Sel et poivre
4 grosses saucisses au choix
aux herbes, Toulouse, ...
2 c. à soupe d'huile
1 petit pain long grillé

1. Dans une terrine mélanger
la tomate, l'ail, la sauce
chili et le baume. Saler et
pulvériser.
2. Faire cuire les saucisses
à l'eau bouillante pendant
5 minutes. Dans un poêle
chauffer l'huile à feu moyen.
3. Faire une incision profonde
le long de chaque pain. Y
déposer une saucisse et garnir
de sauce.

Côtelettes exotiques

Préparation 5 minutes
Temps de cuisson 1 heure 10 minutes
Pour 4 personnes



1,5 kg de côtes de porc dans
un plat
1 c. à soupe de miel
ou de sucre (au choix)
1/2 verre de sauce chili
1/2 verre de sauce de soja
3 gousses d'ail hachées
1 c. à soupe de gingembre
frais râpé
Sel et poivre

1. Préchauffer le four à
200 °C. Faire cuire les
côtelettes 30 minutes à l'eau
bouillante. Retirer de
la casserole et égoutter.
Mettre la viande dans
un plat allant au four.
2. Mélanger les ingrédients
et verser sur
les côtelettes.
3. Faire cuire au four sur la
grille du haut, de 40 à 50
minutes jusqu'à ce que les
côtes soient tendres et
légèrement caramélisées.
Badigeonner régulièrement de
sauce pendant la cuisson.

CUISSI-TRUC

On peut aussi utiliser du
coquelard, du jus d'abricot
ou de pêche. Les côtelettes
peuvent aussi se cuire à
barbecue.

Hot-dog et sa salsa (en haut)
Côtelette exotique





Pitas de saucisses au poulet

Préparation 30 minutes
Temps de cuisson
 4 minutes
 Pour 4 personnes



Saucisses

100 g de poulet haché
 1 cuil. à soupe de chapelure de
 pain frais
 1 cuil. à soupe de chutney au
 miel et aux noix
 1 gousses d'ail, écrasées
 Sel et poivre
 Huile de cuisson

Farce

1/2 litre de fromage frais
 à température ambiante
 1/2 litre de chapelure hachée
 4 pain

Farce

1 pomme, coupée finement
 1 oignon rouge, émincé
 1/2 oignon rouge, émincé
 2 cuil. à soupe de jus de citron

1. Saucisses –
 Mélanger le poulet haché, la
 chapelure, le chutney et l'ail.
 Saler et poivrer. Diviser en
 huit parts égales. Rouler
 chaque portion en forme de
 saucisse d'environ 12,5 cm
 de long. Dans une poêle,
 chauffer l'huile. Y cuire les
 saucisses à feu moyen-élevé
 jusqu'à ce qu'elles soient
 cuites et dorées de toute part.

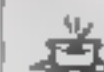
Pain de saucisses au poulet (en haut), club sandwich

Egoutter sur du papier
 absorbant.
 2. Tartinade
 Mélanger le fromage frais et la
 chapelure. Tartiner un côté
 des pitas.
 3. Farce
 Mélanger la pomme, la
 coriandre, l'oignon et le jus
 de citron. Placer au centre
 des pitas.
 4. Y déposer les saucisses.
 Rouler les deux côtés du
 pita et fixer avec des cure-
 dents pour former des
 rouleaux.



Club sandwich

Préparation 15 minutes
Temps de cuisson
 Pour 4 sandwichs



8 tranches de pain blanc, grillées
 4 tranches de pain complet,
 grillées

Farce au thon
 1 boîte de thon au naturel
 égoutté

1 cuil. à soupe de mayonnaise
 1 gousses d'ail, écrasée
 1 cuil. à café de curry
 8 cornichons aigres-doux,
 coupés en deux

Salade

1 litre de lait
 1 oignon, coupé en tranches
 1 concombre en tranches fines

1. Mélanger le thon,
 la mayonnaise, l'ail et le curry.
 2. Déposer quatre tranches
 de pain blanc grillées sur le
 plan de travail. Les tartiner
 du mélange de thon et garnir
 de la salade. Couvrir avec
 une tranche de pain blanc
 grillée.
 3. Répéter le processus avec
 le concombre. Couvrir
 d'une tranche de pain blanc
 grillée.
 4. Couper les sandwichs
 diagonalement et servir à l'aide
 d'un cure-dent.

Variantes :

On peut varier à l'infini des
 crudités au poivron rouge
 et mayonnaise. On peut aussi
 utiliser du fromage frais et
 du concombre coupé en
 cubes.

CL SI-TRUC

Il est préférable de préparer
 les sandwichs juste avant
 de les servir. Si vous les avez
 faits à l'avance, couvrez-les
 d'un papier aluminium et
 placez-les dans le
 réfrigérateur.



Coupez la pâte en ronds et prenez-les au fond d'un moule à tartelette.



Coupez la pâte en ronds et prenez-les au fond d'un moule à tartelette. Séparez les grumeaux avec une fourchette.

Tartelettes à la viande

Préparation 20 minutes
Temps de cuisson 25 minutes
Pour 12 tartelettes



12 tartelettes de 7,5 cm de diamètre du diamètre de cuisson
2 à 3 tomates, en tranches
1 œuf à café d'origan séché

Farce
1 œuf à café d'huile
2 tomates d'ail décaisés
100 g de lard haché
2 œufs à café de farine
1 1/2 tasse de bouillon de bœuf
1/3 de tasse de sauce tomate
2 œufs à café de sauce
1 œuf à café de romarin frais
1 œuf à café de romarin séché

à servir chaud

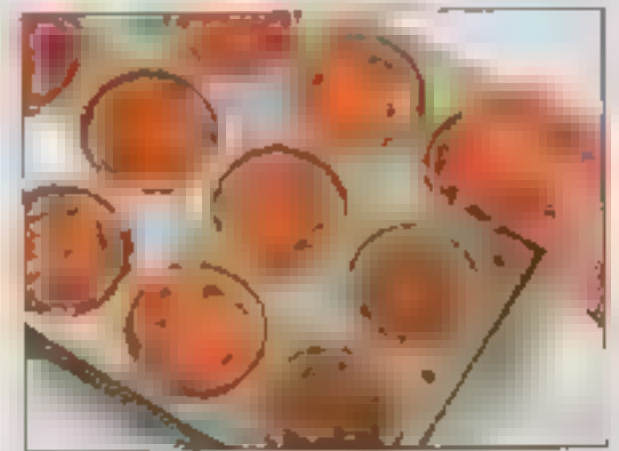


Faites réduire et épaissir la sauce, remuez de temps en temps.

1 Préchauffer le four à 200 °C.
2 Farce
Dans une poêle, faire chauffer l'huile. Faire chauffer l'ail et le lard haché à feu moyen-levé en remuant jusqu'à ce que la viande soit bien cuite. L'arroser avec une tranche de romarin pendant la cuisson.
3 Ajouter la farine et cuire 1 minute en remuant. Ajouter le bouillon, les tomates et le romarin. Saler et poivrer. Porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter 5 minutes jusqu'à ce que le mélange soit réduit et plus épais. Remuer de temps à autre. Retirer du feu et laisser refroidir.
4 Répartir le mélange dans les tartelettes. Les garnir chacune d'une tranche de tomate, saupoudrer d'origan. Cuire au four 25 minutes jusqu'à ce que la pâte soit dorée. Servir chaud.

CUISSI-TRUC

Pour préparer des tartelettes à partir de votre pâte brisée, vous pouvez les cuire d'environ 10 min dans la pâte à l'aide d'un emporte-pièce. Pressez la pâte dans des moules à muffins. Laissez le reste pour faire la pâte comme indiqué.



Remplissez les tartelettes. Placez au-dessus une rondelle de tomate et saupoudrez d'origan.

Laitue farcie à l'indonésienne

Préparation 10 minutes

Temps de cuisson

10 minutes

Pour 4 personnes



1 cuil. à soupe d'huile
1 oignon, émincé
1 poivron rouge, coupé
1 gousses d'ail, émincé
1 cuil. à café de pâte
de piments (harissa par ex.)
200 g de porc et de veau hachés
mélange
1 sauce de lait de noix de coco
2 cuil. à soupe de beurre
d'arachide
1 cuil. à soupe de jus de citron
2 cuil. à café de sauce soja
Sel et poivre
1 poulet haché

1. Dans une poêle, chauffer l'huile. Y faire sauter l'oignon, le poivron, l'ail et la pâte de piments rapidement.
2. Ajouter la viande hachée et cuire à feu moyen-élevé jusqu'à ce que le mélange soit bien doré et cuit. Finir avec la viande hachée à la fourchette pendant la cuisson.
3. Ajouter le lait de coco, le beurre d'arachide, le jus de citron et la sauce soja. Saler et poivrer. Porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter 5 minutes jusqu'à évaporation du liquide. Retirer du feu et laisser refroidir.
4. Répartir le mélange dans des grandes feuilles de laitue

(voir photo page 41). Garnir éventuellement de porreaux rouges en fines lanières.

Variante :

On peut aussi utiliser du bœuf ou du poulet haché.



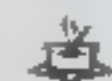
Poulet tandoori en portefeuille

Préparation 15 minutes

Temps de cuisson

5 minutes

Pour 4 personnes



2 cuil. à soupe de pâte tandoori
que l'on peut trouver
dans les magasins
de spécialités indiennes,
300 g de poulet nature
4 supérieures de poulet
1 pain

Garniture

1 concombre, coupé en petits morceaux

1 tomate, épluchée et coupée

2 cuil. à soupe de yaourt nature

2 cuil. à soupe de menthe

Pour la garniture on peut aussi utiliser du concombre et de la tomate en fines lanières.

1. Dans une terrine, mélanger toutes les épices, le sel, l'ail, l'huile et le yaourt. Verser sur le poulet et bien enrober. Couvrir et laisser mariner au moins deux heures au réfrigérateur.

2. Préchauffer le four à 180 °C. Déposer les supérieures de poulet dans un plat allant au four et cuire 25 minutes jusqu'à ce que la chair du poulet ait perdu sa couleur rose. Pendant la cuisson, retourner le poulet et le badigeonner de marinade. Laisser refroidir puis couper horizontalement.

3. Garniture

Dans une terrine, mélanger le concombre, la tomate, le yaourt et la menthe. Saler et poivrer.

4. Couper les pains en deux pour obtenir deux pochettes. Répartir le poulet et la garniture dans les pochettes. Servir avec une sauce soja.

CUISINE

Pour la garniture on peut aussi utiliser du concombre et de la tomate en fines lanières. À ajouter avec le yaourt nature.

Laitue farcie à l'indonésienne (en haut)
poulet tandoori en portefeuille





Pitas au saumon

Préparation 10 minutes
Temps de cuisson
Pour 4 personnes



Mayonnaise maison
1 jaune d'œuf, à la température ambiante
1/2 cuil. à café de moutarde
1 cuil. à soupe de jus de citron
150 ml d'huile d'olive
Sel

Garniture
200 g de saumon rose en boîte égoutté
Feuilles de salade
1 tomate en tranche
4 pitas

1. Dans une terrine, fouetter le jaune d'œuf, la moutarde et la moitié du jus de citron jusqu'à épuisement. Cette opération prend environ 1 minute. Tout en battant au fouet sans arrêt, ajouter l'huile goutte à goutte. Lorsque le mélange commence à épaissir, accélérer le débit de l'huile de façon à ce qu'il se forme un mince filet d'huile, tout en continuant à fouetter régulièrement. La mayonnaise peut aussi se préparer au batteur.
2. Incorporer le reste du jus de citron et saler.
3. Garniture – Empancher le saumon à

la fourchette. Déposer les feuilles de laitue et les tranches de tomate dans les pochettes de pita. Garnir de saumon puis de mayonnaise maison.



Sandwiches américains

Préparation 5 minutes
Temps de cuisson
10 minutes
Pour 4 personnes



3 cuil. à soupe de beurre
2 oignons coupés en rondelles
4 œufs
4 petites tranches de bœuf ou d'agneau
1 cuil. à soupe de sauce Worcestershire
8 tranches de pain
2 cuil. à soupe de purée tomate
2 tomates mûres en tranches ou 8 tranches de tomates, coupées bien égouttées
Sel et poivre

1. Dans une poêle, faire

fondre la moitié du beurre. Y dorer les oignons. Enlever de la poêle.
2. Ajouter le reste de beurre et cuire les œufs, tournés ou majour. Saler et poivrer. Retirer de la poêle et garder au chaud.
3. Y cuire les tranches de bœuf ou d'agneau 1 à 2 minutes de chaque côté. Ajouter un peu de beurre au besoin. Ajouter la sauce Worcestershire. Bien envelopper la viande et enlever de la poêle.
4. Faire griller le pain. Déposer quatre tranches de pain grillées sur le plan de travail. Les tartiner de sauce tomate et garnir d'oignons, d'un œuf, de bœuf, de tranches de tomates ou de fetteraves rouges. Couvrir le tout d'une autre tranche de pain grillée. Couper en diagonale et servir.

Un mets international : Bien que le sandwich relève de la tradition typiquement anglo-saxonne, chaque pays a sa spécialité. Vous en découvrirez plusieurs dans ce livre : au Moyen-Orient on utilise le pita, en France, Le lapin et le croissant. Aux États-Unis, la faveur est pour les sandwiches à plusieurs étages et en Italie on préfère la simplicité des bruschetta (les sandwiches chauds, par exemple à la ratatouille page 56).

Pitas au saumon (en haut) ; sandwiches américains

Pommes de terre rissolées, sauce aux herbes

Préparation 15 minutes
Temps de cuisson 5 minutes
Quantité variable



Pommes de terre nouvelles
épluchées et coupées
Huile d'arachide pour la friture

Sauce aux herbes

1/2 tasse de crème fraîche
2 cuil. à soupe de yaourt nature
2 cuil. à soupe de ciboulette
ciselée ou 2 cuil. à soupe de
ciboulette séchée

1 cuil. à soupe de thym frais
haché ou 1 cuil. à café de
thym séché

1 gouce d'ail, hachée
1 cuil. à café de sauce chili
sel et poivre

1. Couper les pommes de terre en trois morceaux égaux.
2. Faire chauffer suffisamment d'huile pour couvrir le fond de la poêle et y faire mouler plusieurs morceaux de pommes de terre à la fois jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Enlever avec une écumoire. Égoutter sur du papier absorbant.
3. Sauce aux herbes – Mélanger la crème fraîche et le yaourt. Incorporer la ciboulette, le thym, l'ail et la sauce chili. Saler et poivrer. Servir comme sauce avec les pommes de terre rissolées.

Pommes de terre frites

Préparation 20 minutes
Temps de cuisson 5 minutes
Pour 4 personnes



1 lb de pommes de terre
épluchées
Huile d'arachide pour la friture
Sel

1. Rincer les pommes de terre sous l'eau, frotter et bien les sécher. Couper les pommes de terre pour obtenir des bâtonnets d'environ 0,5 cm d'épaisseur.
2. Faire chauffer l'huile de la friteuse à 180 °C. Y plonger une petite quantité de pommes de terre à la fois jusqu'à ce qu'elles soient à peine dorées. Retirer et égoutter sur du papier absorbant. Laisser refroidir.
3. Pendant le repas, réchauffer l'huile de la friteuse à 180 °C. Cuire les frites de nouveau, en petites quantités à la fois, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et bien dorées. Égoutter sur du papier absorbant et saupoudrer de sel. Servir immédiatement.

Note :

Le secret des frites croustillantes : la double cuisson.

Croque-français

Préparation 10 minutes
Temps de cuisson 5 minutes
Pour 3 personnes



5 cuil. à soupe de beurre
moulu
1 gouce d'ail, hachée
1 cuil. à soupe de moutarde
à l'ancienne ou à la grecque
1 baguette
cuite et coupée en tranches
4 tranches de jambon
50 g de fromage à fondre

1. Dans une terrine, mélanger le beurre fondu, la moutarde et l'ail. Couper la baguette en quatre morceaux et la tartinier horizontalement chaque morceau en deux. Tartinier les pans du mélange de beurre.
2. Repartir les saupages au pain. Garnir d'une tranche de jambon et de fromage.
3. Déposer sous le gril chaud du four et cuire jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

De haut en bas, pommes de terre frites, croque-français, pommes de terre rissolées, sauce aux herbes





Ballotin de poulet à l'avocat

Préparation 30 minutes
Temps de cuisson 20 minutes
Pour 6 ballotins



2 portions de poulet cuit,
en lamelles
12 feuilles de brack
1 cuil. à soupe de beurre fondu
1 œuf, en omelette
2 tomates, en tranches
1 sauce de fromage râpé (gruyère
cheddar)
3 oignons verts, en tranches fines
Sel et poivre
1 cuil. à soupe de beurre fondu

1. Préchauffer le four
à 190 °C. Huiler une plaque
allant au four. Dresser le
poulet, l'avocat, les tomates,
le fromage et les échalotes en
6 parts égales pour la farce.
2. Déposer une feuille de
pâte sur la surface de travail.
Le côté étroit vers le devant.
Beurrer très légèrement.
Couvrir d'une deuxième feuille
de pâte. Mettre une partie de
la farce, en commençant par le
côté étroit et en allant jusqu'à
5 cm des bords, puis couvrir
d'avocat, de tomates, de
fromage et enfin d'oignons
verts. Saler et poivrer.
3. Plier le bout de la pâte
pour recouvrir la farce, plier
les côtés par dessous et rouler
pour former un ballotin.
Badigeonner d'une très mince
couche de beurre. Répéter la

même opération pour les cinq
autres ballotins. Cuire à four
20 minutes.

Pitas de saucisses, sauce aux prunes

Préparation 15 minutes
Temps de cuisson 10 minutes
Pour 4 personnes



500 g de porc haché saigné
1/4 de pause de pomme pelée et
râpée
2 oignons verts hachés
Sel et poivre
2 cuil. à soupe d'huile
2 feuilles de chou, coupées fin
à jute
5 cuil. à soupe de sauce
aux prunes

1. Dans un terrin, mélanger
le porc, la pomme, l'oignon
vert, le sel et le poivre avec les
mains. Dresser le mélange en
quatre parts égales et façonner
chacune en forme de saucisse.
2. Dans une poêle, chauffer
l'huile. Y cuire les saucisses
à feu moyen environ
10 minutes, jusqu'à ce qu'elles
soient bien dorées partout.
3. Répartir le chou dans les
pitas. Y déposer une saucisse
et garnir de sauce aux prunes.

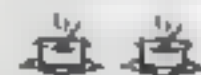
Note :

La variété des saucisses est
maintenant si vaste qu'il est
impossible de ne pas en
trouver à votre goût.

Ballotin de poulet à l'avocat (en brack), pites de saucisses, sauce aux prunes

Chaussons de poulet à l'indienne

Préparation 20 minutes
Temps de cuisson 10 minutes
Pour 4 personnes



1 œuf, à soupe d'huile
1 oignon, émincé finement
1 goussier d'ail, haché
1 œuf, à café de curry indien
150 g de poulet haché
2 œufs, à soupe de pain peu congelé
2 œufs, à café de coriandre
farine écumée ou 1/2 œuf, à café de coriandre moulue
sel et poivre
2 abaisse de pâte feuilletée du commerce, décongelées
1 œuf, légèrement battu

1. Préchauffer le four à 180 °C. Dans une poêle faire chauffer l'huile. Y cuire l'oignon, l'ail, le curry et le poulet à feu moyen jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit. Laisser le poulet coupé en morceaux à la fourchette pendant la cuisson.
2. Ajouter les petits pois et la coriandre. Saler et poivrer. Bien mélanger. Retirer du feu et laisser refroidir.
3. Abaisser la pâte feuilletée à 0,25 cm d'épaisseur. Utiliser une soucoupe de 12,5 cm de diamètre comme guide pour découper des cercles dans la pâte. Mettre le mélange de poulet au centre des cercles de pâte. Replier pour former des

chaussons et souder la pâte en pinçant les bords. Déposer sur une plaque allant au four et badigeonner d'œuf battu. Cuire au four 20 minutes jusqu'à ce que les chaussons soient bien dorés.



Croissants jambon fromage

Préparation 10 minutes
Temps de cuisson 5 minutes
Pour 4 personnes



4 tranches de fromage blanc
4 tranches de jambon cuit
5 œufs, à soupe de mayonnaise
1 œuf, à soupe de crème fraîche
1 œuf, à café de moutarde

1. Préchauffer le four à 180 °C. Couper les croissants en deux, horizontalement. Déposer une tranche de fromage au

à base de fromage blanc.
Les placer sur une plaque à cuisson. Y déposer également le dessus du croissant. Le côté creux vers le bas. Cuire au four environ 5 minutes jusqu'à ce que le fromage soit fondu et le dessus des croissants dorés. Retirer du four.
2. Poser le jambon sur le fromage. Mélanger la mayonnaise, la crème fraîche et la moutarde. En garnir les croissants et couvrir avec le dessus des croissants.

CUISI-TRUC

Dans les 1000
1000 g de
carnet de et avoca
poulet et mangue,
saumon fumé, fromage
à la crème et râpé
jambon et ananas
thon, crème fraîche
et cresson.

INSTRUMENTS DE CUISINE
CROISSANTS jambon fromage



**Poulet frit**

Préparation 20 minutes
Temps de cuisson 10 minutes
Pour 4 personnes



8 pilons de poulet sans la peau
4 tasses de flocons de maïs (type
Corn Flakes), écrasés
1 tasse de chapelure
Sel
1/2 tasse de farine
2 œufs, battus
Huile d'arachide pour la friture
1 sauce de salsa forte ou douce

1. Dans une terrine, mélanger les flocons de maïs écrasés et la chapelure. Saier.
2. Fariner un pilon puis le tremper dans les œufs battus. Bien enrober de chapelure. Répéter la même opération pour les autres pilons.
3. Faire chauffer l'huile de la friture à environ 170 °C. Y plonger doucement les pilons et cuire de 12 à 15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient croustillants, dorés et cuits. Retirer de l'huile et égoutter sur du papier absorbant. Servir avec la salsa.

Notes :

On peut ajouter un peu de parmesan râpé au mélange de flocons de maïs et de chapelure. Les pilons de poulet se cuisent aussi au four à 190 °C pendant 40 minutes.

Pitas au poulet

Préparation 15 minutes
Temps de cuisson 5 minutes
Pour 4 personnes



2 cuil. à soupe d'huile d'olive
500 g de files de poulet
en lanières
1 oignon, émincé
4 pitas
5 cuil. à soupe de mayonnaise
4 feuilles de laitue, hachées
2 tomates, hachées
1/2 concombre

1. Chauffer l'huile. Chauffer le poulet à feu moyen pendant 10 minutes et égoutter sur du papier absorbant.
2. Déposer les pitas sur le plan de travail. Placer la mayonnaise. Y répartir le mélange de poulet, laitue de coupe, de tomates et de concombre.
3. Plier le pain par-dessus la farce, replier les côtés et rouler. Fixer avec un cure-dent.

Poulet frit (en haut), pitas au poulet

Pépites de poulet, sauce aigre-douce

Préparation 20 minutes
Temps de cuisson 10 minutes
Pour 2 personnes



2 cuisses de poulet, en cube
 1/2 tasse de farine
 Sel et poivre
 Assaisonnement à volonté
 1 œuf, légèrement battu
 1/4 de tasse de flocons de maïs
 d'or

Sauce aigre-douce

4 cuil. à soupe de jus d'orange
 4 cuil. à soupe de jus d'ananas
 4 cuil. à soupe de vinaigre
 blanc
 2 cuil. à soupe de cassonade
 1 cuil. à soupe de sauce chili
 2 cuil. à café de Maizena
 1/2 cuil. de maïs
 1 cuil. à soupe d'eau

1 Préchauffer le four à 180 °C. Huiler légèrement la plaque du four. Rouler le poulet dans la farine. Saler poivrer et saupoudrer d'assaisonnement à volonté. Enlever la farine en tapant. Tremper dans l'œuf battu puis enrober de flocons de maïs dorés. Mettre au four 10 minutes.

2 Poser les pépites de poulet sur la plaque. Cuire au four de 10 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et dorées. Servir avec la sauce aigre-douce.

3 Sauce aigre-douce
 Dans une casserole mélanger

les jus, le vinaigre, la cassonade et la sauce chili. Cuire à feu moyen en remuant jusqu'à ce que la cassonade soit dissoute. Délayer la Maizena dans l'eau. Incorporer au mélange précédent en remuant. Poursuivre la cuisson à feu moyen jusqu'à ébullition. La cuisson ne doit durer que 5 minutes. Laisser mijoter 2 minutes. Servir chaud ou à température ambiante avec les pépites de poulet.



Omelette espagnole

Préparation 20 minutes
Temps de cuisson 5 minutes
Pour 1 personne



1 kg de pommes de terre
 épluchées, coupées en cubes
 de 2 cm
 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
 1 oignon, émincé finement
 75 g de salami, haché
 Sel et poivre
 1 œuf, légèrement battu

Pépites de poulet, sauce aigre-douce
 Omelette espagnole

1. Cuire les cubes de pommes de terre à l'eau, bouillants, salés jusqu'à ce qu'elles soient à peine tendres. Égoutter et réserver.

2. Dans une poêle de 25 cm de diamètre, chauffer l'huile. Cuire l'oignon jusqu'à jaunissement. Ajouter le salami et poursuivre la cuisson 3 minutes. Saler et poivrer.

3. Ajouter les pommes de terre et cuire 2 minutes, en remuant et en mélangeant bien les ingrédients. Saler et poivrer. Chauffer le gril du four.

4. Verser les œufs dans la poêle en baignant un peu la poêle pour répartir les œufs. Cuire environ 3 minutes. Retirer la poêle du feu et déposer sous le gril de 2 à 3 minutes pour la cuire à cœur et terminer la cuisson. Renverser dans une assiette et couper en portions.

Note :

On peut également ajouter un peu de poivron haché dans l'omelette espagnole. Il suffit de le cuire en même temps que les autres légumes.





Pizza roulée à l'hawaïenne

Préparation 25 minutes
Temps de cuisson 20 minutes
Pour 4 personnes



2 sacs de farine
2 cuil. à café de beurre + pincée
de sel
1 cuil. à soupe de beurre
125 ml de lait
2 cuil. à soupe de concentré de
tomate
1 oignon, émincé finement
2 tranches d'ananas, coupées fin
100 g de jambon, en tranches
1/3 de tasse de fromage râpé
genre cheddar
1 cuil. à soupe de persil haché
fin ou 1 cuil. à café de persil
seché
Sel et poivre

1. Préchauffer le four
à 180 °C. Préparer la pâte.
2. Dans une terrine, mélanger la
farine, le beurre et le sel.

3. Ajouter le lait et le concentré de

tomate. Y mettre le beurre coupé en
morceaux et mélanger, jusqu'à
l'obtention d'une texture fine
et granuleuse. Ajouter le lait
graduellement et mélanger
jusqu'à l'obtention d'une
boule. Ajouter un peu plus
de lait au besoin. Déposer sur
un plan de travail légèrement
fariné. Pétrir 30 secondes.
4. Abaisser la pâte sur du
papier pour obtenir une
feuille d'un rectangle
de 30 x 20 cm, d'une
épaisseur de 0,5 cm environ.
5. Étaler le concentré de
tomates jusqu'à 1 cm du bord.
6. Bien mélanger l'oignon, le
jambon, le persil, le fromage
et le persil. Saler et poivrer.
Étaler sur le concentré de
tomates. À l'aide du papier,
rouler la pâte à partir de son
côté le plus long.
7. Couper le rouleau en
huit tranches. Pétrir sur
la plaque à cuire au four
20 minutes, jusqu'à
ce qu'elle soit dorée.



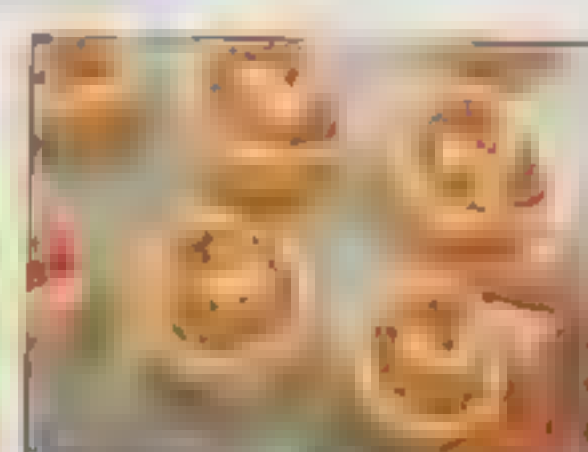
Pétrir le beurre et la farine jusqu'à ce que la
pâte soit lisse et finisse.



Abaisser la pâte en rectangle et garnir-la
de tout, entre de tomates.



Étaler le papier comme guide et rouler la
pâte en suivant la ligne le plus long.



Couper le rouleau en 8 tranches et poser-les à
plat sur la plaque du four.

Poisson frit, sauce tartare

Préparation : 15 minutes
- 15 minutes de repos
Temps de cuisson : 5 minutes
Pour 4 personnes

1 1/2 tasse de farine
1 œuf, légèrement battu
1 1/4 de tasse de bière
Sel et poivre
1 1/4 livre de filets d'aiglefin
Huile d'arachide pour la friture

Sauce tartare

2/3 de tasse de mayonnaise
1 cuil. à soupe de câpres
hachées
1 cuil. à soupe de cornichons
aigres-doux hachés

1. Dans une terrine, mélanger la farine et faire un puits au centre. Verser l'œuf et la bière. Fouetter jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Saler et poivrer. Couvrir d'une feuille de plastique et laisser reposer 15 minutes.
2. Faire chauffer l'huile de la friture à 180 °C. Tremper le poisson dans la pâte, égoutter et plonger délicatement dans l'huile chaude à l'aide d'une écumoire. Cuire 2 petits filets à la fois de 5 à 6 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. Retirer soigneusement de l'huile avec l'écumoire. Égoutter sur du papier absorbant. Servir immédiatement avec la sauce tartare.

3. Sauce tartare —
Dans une terrine, mélanger la mayonnaise, les câpres et les cornichons.

Sandwiches chauds à la ratatouille

Préparation : 15 minutes
Temps de cuisson :
10 minutes
Pour 4 personnes



1 petite aubergine, en tranches
de 1 cm d'épaisseur
3 à 4 cuil. à soupe d'huile d'olive



4 grosses tranches de pain en
croûte de 2 cm d'épaisseur
4 cuil. à soupe de concentré
de tomates
1/2 oignon rouge, en tranches
fines
1 poivron rouge, en lamelles
fines
4 cuil. à soupe de basilic frais
haché ou 1 cuil. à soupe de
basilic séché (ou d'origan)
Poivres
1/2 tasse de fromage râpé (genre
cheddar)
1/4 de tasse de parmesan râpé

1. Mettre l'aubergine dans une passoire. Saupoudrer de gros sel et laisser dégorger 30 minutes. Rincer sous l'eau froide et égoutter.
2. Dans une poêle, chauffer 3 cuil. à soupe d'huile. Y cuire les tranches d'aubergine avec l'ail jusqu'à ce que l'aubergine soit tendre et légèrement dorée. Ajouter un peu d'huile au besoin. Égoutter sur du papier absorbant.
3. Griller le pain de chaque côté. Tartinier un côté du pain de concentré de tomates. Y séparer l'aubergine, les tomates séchées, l'oignon, le poivron et le basilic. Poivrer et saupoudrer des fromages. Faire griller au four jusqu'à ce que les fromages soient fondus. Servir comme amuse-gueule, en entrée ou comme repas rapide.

CUISI-TRUC

Étant donné que l'aubergine absorbe les liquides comme une véritable éponge, la faire dégorger lui permet de retenir moins d'huile, en plus d'être moins amère.

Poisson frit, sauce tartare (en haut),
sandwiches chauds à la ratatouille





Croque-monsieur avec tomates

Préparation : 10 minutes

Temps de cuisson :

5 minutes

Pour 4 personnes



8 tranches de pain, grillées

Beurre

4 tranches de jambon cuit

1 tomate, en tranches

Sel et poivre

1 tasse de fromage râpé (genre cheddar)

1. Recouvrir les tranches de pain d'une fine couche de beurre des deux côtés.
2. Déposer quatre tranches de pain beurrées devant soi. Mettre sur chacune une tranche de jambon et garnir de tomate. Saler et poivrer. Saupoudrer de fromage.
3. Couvrir avec les quatre autres tranches de pain. Déposer dans une poêle chaude et cuire sur les deux faces jusqu'à ce que ce soit doré. Puis servir, coupé en deux diagonalement.

Nota :

On peut aussi griller les tranches dans une poêle à frire. Suivez les instructions jusqu'au stade 3, puis coupez la première tranche du pain et posez-la dans la poêle à frire chaude. Placez la seconde tranche de pain sur la première, et beurrez son côté supérieur.

Cuisez à chaleur moyenne pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que la face inférieure soit dorée. Retournez doucement le sandwich avec une pelle à œuf et cuisez l'autre côté.



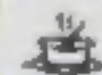
Mini-pizzas

Préparation : 25 minutes

Temps de cuisson :

30 minutes

Pour 6 personnes



2 tasses de farine

2 cuil. à café de levure en poudre

1 pincée de sel

3 cuil. à soupe de beurre, en morceaux

3/4 de tasse de fromage râpé (genre cheddar)

1/2 tasse de lait

1/2 tasse de sauce tomate

1 oignon, émincé finement

100 g de salami, en fines lamelles

1/2 tasse d'olives

noires dénoyautées, coupées

4 cuil. à soupe de parmesan râpé

1. Préchauffer le four à 200 °C. Beurrer un moule rectangulaire peu profond de 28 x 18 cm environ. Chemiser avec du papier de cuisson.
2. Dans le bol du robot de cuisine, déposer la farine, la levure en poudre, le sel, le beurre et le fromage. Actionner jusqu'à l'obtention d'une texture fine et granuleuse. Verser peu à peu le lait jusqu'à formation d'une boule.
3. Déposer la pâte sur une surface de travail légèrement farinée. Pétrir environ 1 minute jusqu'à ce qu'elle devienne lisse. Abaisser pour obtenir un rectangle de 28 x 18 cm environ. Déposer la pâte dans le moule. Étendre la sauce tomate sur la pâte. Garnir d'oignon, de salami, d'olives et de parmesan. Cuire au four 30 minutes. Couper la pizza en rectangles pour servir.

Note :

Vous pouvez congeler les rectangles de pizza dans un récipient hermétique. Pour réchauffer, cuire au four à 180 °C de 10 à 15 minutes.

Croque-monsieur avec tomates (en haut), mini-pizzas

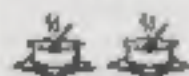
Cabzone aux artichauts

Préparation : 30 minutes

Temps de cuisson :

35 minutes

Pour 4 personnes



3 tasses de farine

1 œuf, légèrement battu

125 ml de babeurre

125 ml de beurre, fondu

250 ml de sauce tomate maison
ou en conserve

100 g de salami coupé

125 g de champignons, coupés

10 boîtes d'artichauts, égouttés,
en morceaux

5 cuil. à soupe de basilic frais
haché ou 1 1/2 cuil. à soupe
de basilic séché

4 bocconcini, coupés

1/4 de tasse de parmesan râpé

Sel et poivre

Lait pour badigeonner

1 1/2 cuil. à soupe de farine
de maïs (maïse)

1. Préchauffer le four
à 200 °C. Huiler deux

plaques allant au four.
Dans une terrine, tamiser
la farine. Mélanger l'œuf,
le babeurre et le beurre.
Verser sur la farine et
mélanger jusqu'à l'obtention
d'une pâte molle. La déposer
sur une surface de travail
légèrement farinée et pétrir
environ 1 minute, jusqu'à ce
qu'elle soit lisse.

2. Diviser la pâte en deux et
abaisser chaque partie en un
cercle de 30 cm de diamètre.

3. Étendre la sauce tomate
uniformément sur les deux
cercles de pâte jusqu'à 2 cm
du bord. Ajouter le salami,
les champignons, les
artichauts, le basilic, les
bocconcini et le parmesan,
mais sur une seule moitié du
cercle jusqu'à 2 cm du bord.
Saler et poivrer.

4. Badigeonner le bord du
lait. Plier la pâte en deux
pour leur donner la forme
d'un gros chausson. Prever
les bords ensemble pour bien
les souder puis pincer la pâte

avec les doigts. Badigeonner
le dessus de la pâte de lait et
saupoudrer éventuellement de
farine de maïs (polenta).
Déposer sur les plaques et
cuire au four 35 minutes,
jusqu'à ce que les cabzones
soient dorés.

Note :

Les cabzones peuvent être
préparés quelques heures à
l'avance. Il suffit de les
réchauffer au four avant
de les servir.

CUISI-TRUC

Les bocconcini sont
de petites boules de
mozzarella fraîche,
vendues toujours dans l'eau
salée. Ils possèdent une
saveur très douce de lait et
de crème, avec un goût très
légèrement salé. On les
trouve dans les
supermarchés.

Cabzone aux artichauts



Incorporez l'œuf, le babeurre et le beurre à la
farine. Pétrissez jusqu'à obtenir une pâte lisse.



Coupez la pâte en deux morceaux. Abaissez-les
en deux ronds de 30 cm.



Répartissez la sauce, le salami, les champignons, les
artichauts, le basilic et le fromage entre les deux pièces.



Repliez-les et fermez-les en pinçant tout au
long de leur bordure.





Pizza végétarienne

Préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Pour 4 personnes



2 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 poivron vert, en fines lanières
150 g de champignons, coupés
1 courgette, coupée finement
1 gousse d'ail, hachée
Sel et poivre
4 croûtes à pizza
250 ml de sauce tomate
1 petite boîte d'artichauts en conserve, égouttés et coupés en quatre
1/2 tasse de maïs en grains en conserve, égouttés (facultatif)
1 tasse de mozzarella râpée

1. Préchauffer le four à 200 °C. Huiler deux plaques allant au four. Y déposer les croûtes à pizza. Dans une poêle, fondre le poivron, les champignons, la courgette et l'ail dans l'huile. Saler et poivrer. Laisser tiédir.
2. Étendre la sauce tomate sur les croûtes à pizza. Garnir des légumes cuits, des artichauts et du maïs. Saupoudrer de mozzarella.
3. Cuire au four 15 minutes, jusqu'au moment où le fromage est fondu et les croûtes croustillantes. Servir immédiatement.

Pizza végétarienne (en haut), saucisse en chemise

Note :

Le pain pita ou le pain libanais peuvent parfaitement remplacer l'authentique pâte à pizza.

Saucisse en chemise

Préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Pour 4 personnes



4 saucisses fumées
1 oignon, râpé
1 cuil. à soupe de sauce barbecue
2 cuil. à soupe de chapelure
1 abaisse de pâte feuilletée du commerce, décongelée
1 œuf, légèrement battu

1. Préchauffer le four à 180 °C. Chemiser de papier d'aluminium et huiler une plaque allant au four.
2. Mélanger les saucisses, l'oignon, la sauce barbecue et la chapelure puis hacher finement.
3. Abaisser la pâte en un rectangle de 0,25 cm d'épaisseur. Diviser le rectangle en deux sur la longueur. Déposer la moitié de la farce sur un rectangle de pâte, bien au centre et sur toute la longueur de la pâte. Répéter l'opération avec le reste de la farce et l'autre rectangle de pâte.

Badigeonner le pourtour de la pâte d'œuf battu. Rouler et bien souder pour empêcher la farce de s'échapper. Donner les deux rouleaux à l'œuf battu.

4. Déposer les deux rouleaux sur la plaque, le côté soudé face à la plaque. Cuire au four 25 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit croustillante et dorée. Couper chaque rouleau en morceaux de 2,5 cm de long. Servir avec de la moutarde.

